



دراسة مقارنة بين طرق الدفاع الفردي (رجل لرجل) والدفاع الجماعي (دفاع المنطقة)

للاعبي فريق تربية الرصافة الاولى بكرة القدم 2021-2022

**A comparative study between the individual defense method (man-to-man) and collective defense (zone defense) for the players of the Rusafa First Education Football Team 2021-2022**

م . د. مكرم عطية محمد

مديرية تربية بغداد الرصافة الاولى

**DR Makram Attia Muhammad**

[mkrm9354@gmail.com](mailto:mkrm9354@gmail.com)

**Baghdad Al-Rusafa First Directorate of Education**

م . م حسن جيجان صبار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار

**Hassan jijan sabar**

**College of physical Education and Sports Science- University of Anbar**

[hasan.chichan@uoanbar.edu.iq](mailto:hasan.chichan@uoanbar.edu.iq)

الكلمات المفتاحية : الفروق بين اللاعبين ، الدفاع الفردي ، الدفاع الجماعي، كرة القدم،  
المهارات الاساسية

Passwords: Differences between the two games‘ individual defense, team defense, football‘ basic skills

### الملخص :

ان لعبة كرة القدم جذبت الكثير من الرياضيين بمختلف مسمياتهم كلاعبين او مدربين او باحثين. حيث لن تكون هناك فائدة من تطوير الصفة البدنية دون تطوير المهارة او تطوير الحالة النفسية و الخطئية للاعب وهذا يعتمد على التناغم والتوافق العضلي و العصبي. لذا يكون هناك تأثير فعال من خلال قدرة اللاعب المدافع على إبعاد اللاعب المنافسين لخارج المنطقة ومراقبة تحركاتهم من كل النواحي والحد من خطورتهم ويجب أن يكون المدافع مستعد دائما لتصدي للكرة في اللحظة التي يراها مناسبة أثناء دفع المهاجم للخارج ويتوقف ذلك على تمركز اللاعب المهاجم وعلى مكان تواجد الكرة داخل منطقة اللعب ويجب أن يكون للمدافع رد فعل سريع باتجاه الكرة وهذا يعتمد على اتخاذ المدافع القرار

السليم والمناسب لقطع الكرة تبين ان لعبة كرة القدم في السنوات الماضية عاشت تحسن كبير على مدار واسع في مختلف النواحي البدنية و المهارية و الخططية والتي ترتبط مع بعض للوصول إلى مستويات متقدمة، لذا فان الاختلاف في الواجبات التي انيطت للاعبين يعتمد باختلاف المراكز التي يتواجد فيه اللاعبون باستخدام المهارات الاساسية بكرة القدم ، حيث تبين ان هناك فرق كبير بين الدفاع الفردي رجل لرجل ودفاع الجماعي دفاع المنطقة ومن خلال رؤية الباحث بعمل مقارنة للطريقة الافضل وهذا يعتمد على التمارين المستخدمة في البحث للاعبين المدافعين ومن هنا تبدا مشكلة البحث للوصول الى ما هو افضل باستخدام طرق الدفاع في كرة القدم .ويهدف تعرف الفروق بين دفاع الفردي (رجل لرجل) و(دفاع المنطقة ) للاعبين المدافعين المتواجدين داخل الفريقان . المنهج المستخدم لعمل الباحث المنهج الوصفي وبأسلوب المقارنة لملاءمته و طبيعة البحث. القدم والمشارك ضمن بطولة كاس وزير التربية للعام الدراسي 2021-2022 واشتملت عينة البحث من(22) لاعب موزعين على مجموعتين (ا - ب) حيث كانت مجموعة ( ا ) تمثل المدافعين ذوي الطريقة الفردية (رجل لرجل ) ومجموعة ب تمثل المدافعين بالطريق الجماعية (دفاع المنطقة) وقد تم استبعاد حراس المرمى بسبب اختلاف المهارة المستخدمة لديهم واجرى الباحث التجربة الرئيسة للاختبارات الخاصة بالمهارات الدفاعية الأساسية في كرة القدم والتي تم اختيارها من قبل المختصين وعلى عينة البحث من لاعبي فريق تربية الرصافة الاولى والبالغ عددهم (22) لاعبا وفي يوم (الجمعة) الموافق ( ) 2021/3/5 وبمساعدة الفريق التي وضعه الباحث. وان البيانات المسجلة ادناه تبين المعالم الإحصائية للاختبارات جميع اللاعبين في مركز الدفاع استنتج الباحث ان هناك فروق دالة احصائيا لصالح الاختبار البعدي. تاثير البرنامج التدريبي المقترح على أداء بعض المهارات الاساسية و في كرة القدم.

### Summary :

The game of football has attracted many There will be no benefit in developing physical attributes without Developing the skill or developing the psychological and tactical state of the player, and this depends on the harmony and compatibility of the muscles and nerves. The defense here must have an effective effect. Through the ability of the defending player to push the opposing player out of the area, monitor their movements in all aspects, and limit their danger. The defender must always be ready to block the ball at the moment he deems appropriate while pushing the attacker out. This depends on the position of the attacking player and the location of the ball inside the playing area, and it must The defender must have a quick reaction towards the ball, and this depends on the defender making the right and appropriate decision



to cut the ball depends Depending on the positions in which the players are located using basic football skills, it has been shown that there is a big difference between individual defense, man-to-man, and collective defense, area defense. Through the researcher's vision, he makes a comparison of the best method, and this depends on the exercises used in the research for defensive players, and from here the problem of research begins to reach What is the best way to use defense methods in football? It was found that there is a big difference between individual defense, man-to-man, and collective defense, zone defense, and through the researcher's vision, he makes a comparison of the best method, and this depends on the exercises used in the research for defensive players, and from here begins the problem of research to reach what is best using defense methods in football. It aims to identify On the differences between individual defense (man-to-man) and (area defense) for defensive players within teams, and the approach used for the researcher's work, the descriptive approach and the comparative method for its suitability and the nature of the research. . Football and participant in the Minister of Education Cup Championship for the academic year 2021-2022. The research sample included (22) players distributed into two groups (A - B), where group (A) represented the individual defenders (man to man) and group B represented the team defenders. (Area defense) The goalkeepers were excluded due to the difference in the skills used by them, and the researcher conducted the main experiment for tests on basic defensive skills in football, which were chosen by specialists and on the research sample of the players of the Rusafa First Education team, which numbered (22) players. Sunday 5/3/2021 With the help of the team developed by the researcher. The data recorded in the countries below show the statistical features of the test for all players in the defense position. The researcher concluded that there are statistically significant differences in favor of the post-test. The effect of the proposed training program on the performance of some basic skills in football.

## 1-المقدمة:

تعد كرة القدم واحدة من الألعاب التي تحتاج جهد عضلي وتوافق عصبي كبير ، فان معرفة الاداء التي يصاحب اللاعب خلال المباريات أمر مهم جدا للاطلاع على فعالية الأسلوب والطرق المتبعة التدريبية للتأثير في تطوير أداء اللاعبين . وذلك ينتج حدوث تكيفات للأجهزة الفسيولوجية للجسم لان الاحمال التدريبية هي وسيلة اساسية توضع خلال البرنامج التدريبي حتى تؤثر على المتغيرات الفسلجية لأجهزة الجسم لأحداث تغييرات تساعد على التقدم في الاداء ، لهذا أصبح تقنين الاحمال التدريبية ضرورة ملحة

للارتقاء بالمستويات الرياضية للاعبين للوصول الى اعلى مستوى فني يمكن للمدرب الوصول اليه من خلال اللاعبين الشباب في منتخب تربية الرصافة الاولى . وان لعبة كرة القدم جذبت الكثير من الرياضيين بمختلف مسمياتهم كلاعبين او مدربين او باحثين . وان الانجازات في كرة القدم تعتمد على النواحي البدنية و المهارية و الخططية و النفسية وتكون مرتبطة مع بعضها البعض وتكون مكملة للاعبين للحصول على انجازات داخل المنافسات .حيث لن تكون هناك فائدة من تطوير الصفة البدنية دون تطوير المهارة او تطوير الحالة النفسية و الخططية للاعب وهذا يعتمد على التناغم والتوافق العضلي والعصبي. فان اللاعب بكرة القدم يؤدي قسم من الحركات بين الوقوف والركض بصورة سريعة والتنقل بين مناطق اللعب داخل الملعب بصورة متواصلة وهذا يؤدي للتغيير في الحجم والشدة بين الحين والآخر . تبين ان لعبة كرة القدم في السنوات الماضية عاشت تحسن كبير على مدار واسع في مختلف النواحي البدنية و المهارية و الخططية والتي ترتبط مع بعض للوصول إلى مستويات متقدمة، ولأن لعبة كرة القدم تعتمد على المها ارت الأساسية كوسيلة للنقدم في مستوى الفريق وأن الانجاز يتوقف على التدريب ذو الاستمرارية ومدى إتقان اللاعبين للمهارات الأساسية، لذا فان الاختلاف في الواجبات التي انيطت للاعبين يعتمد باختلاف المراكز التي يتواجد فيه اللاعبين باستخدام المهارات الأساسية بكرة القدم ،

حيث تبين ان هناك فرق كبير بين الدفاع الفردي رجل لرجل ودفاع الجماعي دفاع المنطقة ومن خلال رؤية الباحث بعمل مقارنة للطريقة الافضل وهذا يعتمد على التمارين المستخدمة في البحث للاعبين المدافعين ومن هنا تبدا مشكلة البحث للوصول الى ما هو افضل باستخدام طرق الدفاع في كرة القدم . لذا تتميز كرة القدم باستخدام السرعة والقوة للسيطرة على تحركات اللاعبين داخل الملعب يجب أن يكون الدفاع هنا له تاثير فعال من خلال قدرة اللاعب المدافع على إبعاد اللاعب المنافسين لخارج المنطقة ومراقبة تحركاتهم من كل النواحي والحد من خطورتهم ويجب أن يكون المدافع مستعد دائما لتصدي الكرة في اللحظة التي يراها مناسبة أثناء دفع المهاجم للخارج ويتوقف ذلك على تمركز اللاعب المهاجم وعلى مكان تواجد الكرة داخل منطقة اللعب ويجب أن يكون للمدافع رد فعل سريع باتجاه الكرة وهذا يعتمد على اتخاذ المدافع القرار السليم والمناسب لقطع الكرة.

و يؤكد (عبد القادر زينل) ان "اللاعب المدافع لا يستطيع أحيانا أن يتوقع حركة اللاعب المنافس مما يتوجب عليه أن يكون منتبهاً ويقضاً لمراقبة سير حركه اللعب بالشكل العام وحركة اللاعب المنافس المكلف بمراقبته بالشكل الخاص وهذا يعتمد على خبرات اللاعب وتفهيمه لواجباته التي لها أهمية كبيرة(زينل،2010، 18) وينكر ( ابراهيم شعلان ومحمد عفيفي ) تفرض مواقف اللعب الهجومية على المدافعين طبيعة رتم الاداء بين السرعة القصوى والاقبل من القصوى المتوسطة والخفيفة احياناً وايضاً تختلف مسافة الجري تبعاً لمجريات

اللعبة واماكن واتجاهات الهجوم هو ما يفرض ايضاً شكل الجري بالنسبة للمدافع حيث يختلف من الجري من اماماً الى خلفاً ومن الجانب والخلط بينهما من حيث شكل اداء الجري وفقاً لخطط الهجوم الفردي والجماعي (عفيفي، 2013، 302).

بشكل عام تعد وسيلة فعالية في تحديد المناهج المستخدمة في علم التدريب الرياضي ونجاحها سواء في فترة الاعداد العام والخاص وفترة المنافسات والفترة الانتقالية التي من خلالها تجري عملية البحث الدقيق لتقييم الاداء (ابراهيم 2019 ، 66 )

**ويهدف البحث الى التعرف على الفروق بين دفاع الفردي (رجل لرجل) و(دفاع المنطقة ) للاعبين المدافعين المتواجدين داخل الفريق .**

وبفرض وجود مقارنة على لاعبي منتخب تربية الرصافة الاولى في بعض المهارات الأساسية بين لاعبي الدفاع بكرة القدم.

**ومن مجالات البحث المستخدمة هي :**

1- لاعبو منتخب تربية الرصافة الاولى بكرة القدم للموسم 2021 - 2022

2- الفترة من 2021/3/5 ولغاية 2022/5/5

3- : ملعب الكشافة.

**2- إجراءات البحث:**

**2-1 منهج البحث**

المنهج المستخدم لعمل الباحث المنهج الوصفي وبأسلوب المقارنة لملاءمته وطبيعة البحث.

**2-3 عينة البحث:**

اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية حيث تم اختيارهم من لاعبي فريق تربية الرصافة الاولى بكرة القدم والمشارك ضمن بطولة كأس وزير التربية للعام الدراسي 2021-2022 واشتملت عينة البحث من (22) لاعب موزعين على مجموعتين (أ - ب) حيث كانت مجموعة (أ) تمثل المدافعين ذوي الطريقة الفردية (رجل لرجل) ومجموعة ب تمثل المدافعين بالطريق الجماعية (دفاع المنطقة) وقد تم استبعاد حراس المرمى بسبب اختلاف المهارة المستخدمة لديهم .

## 4-2 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العلمية.
- المقابلة الشخصية .
- استمارة الاستبيان.

## 5-2 استمارة استبيان لتحديد بعض المهارات الاساسية المستخدمة بكرة القدم :

بعد اطلاع الباحث على المصادر العلمية وتحليلها تم تحديد أهم مهارت الدفاع الاساسية بكرة القدم والتي تساهم في قطع الكرة والسيطرة عليها ومن ثم وضعها في استمارة استبيان (الملحق ١)، وتم توزيعهم على مجموعتين في مجال الدفاع بكرة القدم في يوم ( الاثنين) الموافق ( 2021/3/1 ) وبعد تفريغ بيانات المختصين حصل الباحث على المهارت الاساسية التي حصلت على نسبة اتقاق (٨٠%) فاكثر من آراء المختصين. وان المهارت التي تم تحديدها هي (قطع الكرة بالقدم والدرجة، قطع الكرة بالمكاتفة والاحماد.

## 6-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث. :

1- ساعة توقيت

1- صافرة. .

2- ملعب كرة قدم قانوني

3- كرات قدم عدد (٦)

4- شواخص عدد (٤)

## 7-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :

1-7-2 اختبار (الجري المتعرج بالكرة) (الهيئي، 2018، ص49)

هدف الاختبار: الجري السريع بالكرة لقياس الرشاقة مع الكرة .

الأدوات اللازمة : كرة قدم قانونية ، ساعة توقيت ، 5 شواخص

الإجراءات :

1 - تخطيط منطقة الاختبار كما هو مبين في الشكل (3-2)

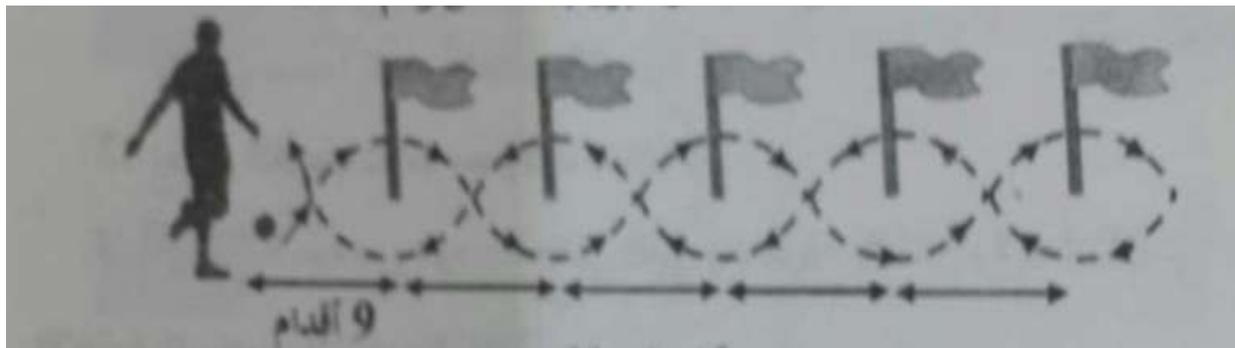
2 - يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعندما يعطي إشارة البدء يقوم بالجري بالكرة

بالقدم بين الشواخص وفقاً بالشكل الموضح بالرسم .

3 - يعطى كل لاعب محولتين .

4 - يحتسب الزمن لأقرب 1 / 10 من الثانية .

حساب الدرجات : درجت اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه في أداء المحاولتين .



شكل (3-2)

الجري المتعرج بالكرة

2-7-2: اختبار ضرب الكرة بالراس والقدم: (ابو عبده. 2016. 305)

ملاحظات	هدف الاختبار	الاختبار	رقم الاختبار
	تحمل القوة	<p>إختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقتين</p> <p>الأدوات</p> <p>كرة قدم قانونية ، ساعة إيقاف لأقرب 1/10 ث .</p> <p>وصف الاختبار:</p> <p>يقف اللاعب بين لاعبين علي بعد 5 م منهم ومع كلا منهما كرة قدم ويقوم اللاعب الأول برمي الكرة عاليا بكلتا يديه للاعب الذي في المنتصف الذي يضربها برأسه مع الوثب عاليا ليعيده إليه ثم يستدير بسرعة ليلعب الكرة الذي يدرجها له باليد للزميل الآخر ليركلها بقدمه ليعدها إليه ويستدير لضرب الكرة الأولي بالرأس ويستمر التمرين لمدة دقيقة</p> <p><u>طريقة التسجيل :</u> -</p> <p>يحتسب عدد مرات لعبة الكرة بالرأس والقدم معا بشرط ألا يتحرك اللاعب الذي في المنتصف نحو الكرة .</p>	(1)

## 2-8 التجربة الاستطلاعية :

- اجرى الباحثان دراسة استطلاعية على عينة البحث عددها (10) لاعبين من تربية الرصافة الاولى ومن خارج عينة البحث في يوم (الخميس) الموافق (2021/3/4) وكان الهدف منها :
- التأكد من مدى صلاحية الاختبارات المستخدمة - التعرف على مدى صلاحية الأدوات المستخدمة .
  - التعرف على الأخطاء والمعوقات التي ترافق الاختبارات .
  - معرفة الزمن اللازم لتنفيذ الاختبار.

### 2-8-1: اجراءات البحث

اجرى الباحث الاختبارات القبلية والبيئية والبعديه لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم كل حسب وقته المعمول به (ضرب الكرة بالراس ، والجري المتعرج بالكرة ) لعينة البحث المختارة بمساعدة فريق العمل الذي اختاره الباحث.

### 2-8-1 التجربة الرئيسية :

اجرى الباحث التجربة الرئيسية للاختبارات الخاصة بالمهارات الدفاعية الأساسية في كرة القدم والتي تم اختيارها من قبل المختصين وعلى عينة البحث من لاعبي فريق تربية الرصافة الاولى والبالغ عددهم (22) لاعبا وفي يوم (الجمعة) الموافق (2021/3/5) وبمساعدة الفريق التي وضعه الباحث. وان البيانات المسجلة في الدول ادناه تبين المعالم الإحصائية للاختبارات لجميع اللاعبين في مركز الدفاع

### 3- عرض ومناقشة النتائج :

### 3-1 عرض نتائج الاختبار الجري الزجزاجي :

#### الجدول (3-1)

يبين الوسط الحسابي للدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات المهارية لدى قياسات البحث

الثلاثة خلال فترة التجربة لعينة البحث

القياس البعدي		القياس البيئي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات البدنية
ع±	س	ع±	س	ع±	س		
0.27	4.57	0.37	4.90	0.20	5.10	( ثا )	الجري الزجزاجي

يتضح من الجداول (1-3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث الثلاثة في جميع قياسات المتغير المهاري لعينة البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (27.06، 5429.03) وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)، ويتضح وجود فروق دالة احصائيا داخل قياسات البحث الثلاثة في المتغير المهاري لدى عينة البحث .

### 3-2 مناقشة النتائج :

يؤكد حسن أبو عبدة (2016) بان الرشاقة تعتبر من القدرات التوافقية المركبة حيث يتلائم عنصر القدرة مع الرشاقة، والسرعة والمرونة مع الرشاقة ايضا .وهي تساعد على التوافق الجيد للمهارات الحركية مما تستدعي ضرورة الاهتمام برفع مستوى القدرات التوافقية. وتعتبر عناصر التوافق والقدرة والتحمل من مستلزمات الرشاقة (ابوعبدة،2016، 226)

وتشير خيرية السكري و محمد بريقع (2015) ان الرشاقة عموماً تقسم إلى نوعين من الوظائف الحركية. ومن ناحية أخرى، هي جزء لا يتجزأ من القدرة على البدء الانفجاري، تغير الاتجاه، والتسارع مرة أخرى (زيادة السرعة) مع الحفاظ على السيطرة والتحكم في الجسم، كما تقلل فقدان السرعة. وفي هذا الصدد تعتبر الرشاقة مهمة جداً في ممارسة جميع الرياضات لأنه في كثير من الأحيان تبدأ الحركات من مواقف مختلفة بالجسم. (السكري،2015، 93 )

حيث يعرفها حسن أبو عبدة (2016) هي رشاقة الجسم كله، بل أنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه الكامل وكل واجب حركي بتصرف منطقي سليم في النشاط الذي يمارسه، ويظهر ذلك أثناء قيام لاعبي كرة القدم بأداء المحاورة أو الجري بالكرة مع تغير الاتجاه والسرعة. (ابو عبدة،2016، 228)

حسن أبو عبدة (2016) وهي قدرة على الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع خاصية وتكوين الحركة في المنافسة تبعاً لطبيعة الأداء المهاري في النشاط الممارس. (ابوعبدة،2016، 108)

في حين يرى (الخشاب وآخرون،1999) "أنّ الرشاقة الخاصة في كرة القدم هي قابلية اللاعب تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم وهي تناسق حركات جسم اللاعب عند أداء الحركات التي تمتاز بالتوافق العضلي العصبي ونشاهد هذه الحركات في نطح الكرة بالرأس و تنطيط الكرة بالقدمين أو التهديد بعد الخداع أو الخداع التمير وهي قدرة اللاعب على أداء فعاليات كرة القدم المتنوعة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ باستخدام الكرة" (الخشاب،1999، 11)

ويعزو الباحث سبب هذا التحسن بين الاختبارات الثلاثة (القبلي . البيئي . البعدي) في الاختبارات المهارية لعينة البحث إلى طبيعة البرنامج الذي وضعه الباحث والذي أشتمل على التدريبات المناسبة للعينة والتي تمثلت في تدريبات باستخدام اللاعبين المدافعين مع الكرة.

3-3 عرض نتائج ضرب الكرة بالراس:

### الجدول (2-3)

يبين الوسط الحسابي للدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات المهارية لدى قياسات البحث الثلاثة خلال فترة التجربة لعينة البحث

القياس البعدي		القياس البيئي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات البدنية
ع±	س	ع±	س	ع±	س		
2.29	59.21	4.50	55.71	4.83	53.43	(عدد)	إختبار ضرب الكرة بالرأس

يبين الدول (2-3) ان قيم (ت) المحسوبة ما بين (19.21، 3629.73) وهى اعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)، ويتضح ان هناك فروق ذات دلالة احصائية داخل قياسات البحث الثلاثة فى المتغير المهاري لضرب الكرة بالراس لدى عينة البحث.

### 3-4 مناقشة النتائج:

تؤكد خيرية السكري و محمد بريقع (2004) إلى أن مهارة ضرب الكرة بالرأس تعتبر سلاح من الاسلحة الأساسية والهامة والتي يجب أن تتقنها لاعبة أو لاعب كرة القدم. وأي لاعبة لا تتقن أو تستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس - بدنيا ص أو عقليا - تفقد الكثير من متطلبات الاجادة والاتقان كلاعبة. فاذا كانت الكرة في الهواء فان الراس هي الأداء الأولى للسيطرة وتمرير الكرة. وغذا لم تستخدم هذه المهارة وخاصة في المناطق المزدحمة باللعبات أو اللاعبين، مثل منطقة أمام المرمى، سوف تضيع فرصاً عديدة يمكن استغلالها لإحراز الأهداف، وعليه فان استخدام ضرب الكرة بالراس له من الأهمية كمثل ضربها بالقدم، فيجب ان تتعلمها وتتقنها كل لاعبات واللاعبين الفريق. (السكري، 2004، 62)

ان الاستعداد للعب في المسابقات يكون غير متساوي بين الفرق في تدريبهم وذلك من خلال الظروف التي تحيط بكل فريق ويجب عليهم ان يعملوا بكامل قدراتهم وقابلياتهم بالاستمرار لما يقوموا به من تطبيقات عملية لتطوير القدرات البدنية التي تساعدهم عملية الدفاع بشكل صحيح ( علي ، 2017 ، 16 ).

ويذكر يوسف كماش و صالح أبو خيط (2005) أن ضرب الكرة بالرأس من المبادئ الأساسية الهامة بكرة القدم، وذلك متأتي من كون الكرة غالباً ما تلعب في الهواء مما يتطلب استخدام الرأس في لعبها، الأمر الذي جعل المدربين يعطونها الأهمية الكبيرة في الوحدات التدريبية وتبرز أهميته للاعبين المهاجمين في تسجيل الأهداف، وللاعبين المدافعين لإبعاد الكرة عن المرمى وتشتيتها، وقد أعطت التطورات الخطئية الحديثة بكرة القدم الدور الكبير والفعال للعب الكرة بالرأس، ومنها لعب الكرات العالية عن طريق الجناحين والأشباه والمدافعين. (ابو خيط، 2005، 175 )

ويؤكد حسن أبو عبدة ( 2016 ) أن مهارة ضرب الكرة بالرأس تعتبر من أهم المهارات الأساسية للعبة التي يجب على لاعب الكرة ان يجيدها سواء كان مدافعاً أو مهاجماً ، حيث تعتبر الرأس قدماً ثالثاً للاعب خصوصاً إذا وضعنا في الاعتبار أن الكرة لا تكون على الرض لفترات طويلة أثناء فترات المباراة، واللاعب الجيد هو ذلك اللاعب الذي يستطيع توجيه ضربات الكرة بالرأس في قوة تعادل توجيهه لضربات الكرة بالقدم. (ابو عبدة، 2016، 137)

حيث يرى الباحث هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية وهذا ما اكدته النتائج التي عمل بها الباحث في اختبار ضرب الكرة بالراس ضمن القياسات الثلاثة.

#### 4- الخاتمة :

استنتج الباحثان ان هناك فروق دالة احصائية لصالح الاختبار البعدي من خلال تأثير البرنامج التدريبي المقترح على أداء بعض المهارات الأساسية و في كرة القدم وهناك تحسن في نسب بين القياسات القبالية والبينية والبعدية لصالح قياس بعدي. حيث اوصى الباحثان ضرورة اطلاع المدربين واللاعبين على الطرق الحديثة التدريبية واستخدامها بما يتناسب مع احجم المنافسات والعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية لجميع اللاعبين من خلال انشاء مراكز تدريبية متطورة في كرة القدم. استعانة المدارس الكروية الرياضية بالعراق بالبرنامج التدريبي المقترح ضمن برامج اعداد اللاعبين في كرة القدم.

## المصادر:

- ابراهيم شعلان ومحمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، ط2، القاهرة، 2013. ص302.
- حسن ابو عبدة: الاعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح، للطباعة والنشر، 2016. ص226
- حسن ابو عبدة: الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم بين النظرية والتطبيق، ماهية للنشر والتوزيع، الاسكندرية، 2016. ص108
- خيرية ابراهيم السكري: برامج تدريب السرعة، السرعة الانتقالية، رشاقة وتوازن، الجزء الاول، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2015.
- خيرية السكري ومحمد بريقع: التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2004. ص62
- زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم لطلاب كليات واقسام التربية الرياضية، ط2، جامعة الموصل، 1999. ص11
- سنان عباس: اثر بعض المواقف التنافسية باستخدام استراتيجية التطبيق المتعدد للمستويات في سرعة الاداء الحركي و المهاري لكرة القدم والطلاب، 2017، مجلة علوم التربية الرياضية 31 - 16
- عبد الرزاق عبدالله ابراهيم: تقويم بعض مكونات اللياقة البدنية و المهاري للاعبين كرة القدم خلال الفترة الانتقالية. 2019، مجلة علوم التربية الرياضية 38 - 66.
- عبد القادر زينل، المفاهيم التكنيكية الحديثة في كرة القدم، ط2، عمان، الأردن، مطابع شركة الأديب، 2010. ص18
- موفق اسعد الهيبي: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، مطبعة دجلة 2018. ص18
- يوسف كماش وصالح ابو الخيط: اسس التعليم والتعلم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الوفاء، الاسكندرية، 2005. ص175